

<<豆浆 米糊 果蔬汁>>

图书基本信息

书名：<<豆浆 米糊 果蔬汁>>

13位ISBN编号：9787543682078

10位ISBN编号：7543682079

出版时间：2012-5

出版时间：青岛出版社

作者：王作生，牛国平 著

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<豆浆 米糊 果蔬汁>>

内容概要

《豆浆·米糊·果蔬汁》是教您如何利用全自动豆浆机自己在家制作各种健康美味饮品的实用好帮手。

本书由知名营养专家王作生和国家高级烹调师牛国平撰写，从四季养生、保健调理、常见病调理、不同人群养生保健等几个方面，选择最适宜的食材搭配，为您介绍了近70款豆浆、90款米糊和50款果蔬汁的详细配方及制作方法，每款饮品都有一定的食疗及保健功效。

您可以根据自身需求，有针对性地选择。

同时，本书还简要介绍了一些营养保健及养生常识，让您在吃得放心明白的同时，也收获更多保健知识。

<<豆浆 米糊 果蔬汁>>

作者简介

王作生，营养药膳专家，主治中医师，青岛市药膳研究会理事。

擅长中医推拿理疗、药膳食疗，先后编著出版了《糖尿病食疗菜谱》《足部保健按摩图解》《常见病临床诊断学》《现代医院管理概论》《枸杞养生》及“爱心家肴营养保健系列（包括《15种降压食物与150道降压菜》等共15本）”等书籍。

其中《食物的相克与相宜》《疾病与食物的相克与相宜》《食物相克与相宜速查手册》等书籍销量均超过10万册，成为深受读者喜爱的畅销图书。

牛国平，1965年6月出生，山西壶关人。

现为国家高级烹调师，在三尺灶台边颠锅弄勺30年有余。

从1992年开始，先后在《中国烹饪》、《国际食品》、《四川烹饪》、《烹调知识》等30多家报刊上发表烹调文章数百篇。

2006—2010年被《烹调知识》杂志社评为优秀作者。

现已出版《面食绝招大全》、《新编酱料大全》等30多本烹调书。

<<豆浆 米糊 果蔬汁>>

书籍目录

<<豆浆 米糊 果蔬汁>>

章节摘录

版权页：插图：《本草纲目》记载，豆浆“利水下气，制诸风热，解诸毒”。

《延年秘录》上也记载豆浆“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力，补虚能食。”

豆浆是以大豆为主要原料，加水磨成浆后制成的饮品。

中医理论认为，豆浆性平味甘，滋阴润燥，常饮豆浆，补充营养，对身体大有裨益。

营养素大豆异黄酮——神奇的植物雌激素 大豆异黄酮是黄酮类化合物中的一种，主要存在于豆科植物中。

由于是从植物中提取，与雌性激素有相似结构，因此大豆异黄酮又称植物雌激素，能够弥补30岁以后女性雌性激素分泌不足的缺陷，改善皮肤水分及弹性状况，缓解更年期综合征，改善骨质疏松，使女性再现青春魅力。

大豆异黄酮的雌激素作用影响到激素分泌、代谢生物学活性、蛋白质合成、生长因子活性，是天然的癌症预防剂。

营养素优质大豆蛋白——恰到好处降血脂 大豆蛋白是最好的植物性优质蛋白质，因其几乎不含胆固醇和饱和脂肪酸，故成为高血脂人群的绝佳选择。

营养素大豆卵磷脂——天然脑黄金 大豆卵磷脂是从大豆中提取的精华物质。

也是人体需要的脂类成分之一，卵磷脂能为大脑神经细胞提供充足的养料，使脑神经之间的信息传递速度加快，从而能够提高大脑活力，消除大脑疲劳，使大脑思维敏捷，提高学习和工作效率。

营养素大豆皂素——癌症的克星 大豆皂素不仅可以提高人体免疫力、延缓衰老，还对多种癌细胞有抑制作用。

常饮豆浆可抗癌，这一说法早已得到营养学家的证实。

营养素大豆膳食纤维——人体必需的第七大营养素 大豆膳食纤维包括纤维素、果胶、木聚糖、甘露糖等。

膳食纤维尽管不能为人体提供任何营养物质，但对人体却有重要的生理作用，膳食纤维具有明显地降低血浆胆固醇、调节胃肠功能及调节胰岛素水平等功能。

营养素大豆低聚糖——“富贵病”患者的福音 大豆低聚糖具有通便洁肠、降低血清胆固醇和保护肝脏的作用。

常喝豆浆可以进行“肠内洗涤”，缓解和治疗便秘、腹泻等病症。

营养素不饱和脂肪酸——人体必需的脂肪酸 人类生存需要两种脂肪酸，一种是饱和脂肪酸，一种是不饱和脂肪酸。

饱和脂肪酸可由人体自行合成，并且富含在动物性食物中，因为其可升高胆固醇，故不宜过多摄入。

不饱和脂肪酸是一种较为健康的脂肪酸，具有降低血液黏稠度、降低胆固醇、改善血液微循环、保护脑血管、增强记忆力和思维能力的功效，能预防血脂异常、高血压、糖尿病、动脉粥样硬化、风湿病、心脑血管疾病等。

营养素矿物质——不可缺少的营养素 大豆中含有钾、钠、钙、镁等十余种矿物质，将大豆制成豆浆，可以最大限度地保留这些矿物质，故豆浆成为骨质疏松人群和缺铁性贫血人群的营养佳品。

<<豆浆 米糊 果蔬汁>>

编辑推荐

<<豆浆 米糊 果蔬汁>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>